

FICHE CONSEIL

Professionnels de santé, usagers et aidants

COMMOTION CÉRÉBRALE

Que faire après une
commotion ?

Les étapes essentielles à
connaître.

DANS QUELS CAS APPELER LES URGENCES ?

PENDANT 48H

Une personne doit vous surveiller.

Consultez en **urgence** si apparaît :

- Douleurs ou sensibilités cervicales
- Maux de tête intenses ou persistants
- Convulsions et/ou écoulement de sang/liquide par le nez ou les oreilles de manière inhabituelle suite au choc
- Nausées et vomissements répétés
- Forte somnolence inhabituelle ou difficulté à vous réveiller
- Troubles de la parole, de la vision (vision double), de l'équilibre et de l'audition
- Comportement étrange, confusion
- Engourdissement d'un membre, diminution de sa force ou de sa sensibilité

SUIVI

Prenez rendez-vous avec votre **médecin traitant 7 jours après la commotion cérébrale**.

En cas de doute, appelez le **15**.

SURVEILLANCE À DOMICILE

DU TRAUMATISME À 24h

- Repos physique et mental (au lit/au calme), mais ne pas être dans le noir total ni rester alité toute la journée
- Éviter les activités cognitives intenses (travail, écrans, école, lecture prolongée)
- Éviter les stimuli visuels ou sonores excessifs
- Dormir normalement, privilégier un sommeil réparateur (éviter les réveils répétés)

DE 24h À 48h

- Ne pas reprendre une activité sportive à contact, ni d'activités à risque sous peine d'avoir une nouvelle blessure cérébrale
- Reprise des activités cognitives légères et par paliers, éviter une surcharge d'activité (travail, écrans, école) et effectuer des pauses fréquentes
- Éviter tout ce qui fatigue : lecture prolongée, lumière forte, écrans
- Ne pas consommer d'alcool ou de toxiques (pendant au moins 72h et tant que les symptômes persistent)
- Éviter la conduite de véhicules motorisés et/ou l'utilisation de machines dangereuses
- Si tolérable : reprise progressive d'une activité physique légère (marche) n'aggravant pas les symptômes

APRÈS 48h

Quand les symptômes sont stables et s'améliorent :

- Progression des activités cognitives et physiques selon la tolérance
- Maintien de l'activité physique à intensité légère, puis progressivement modérée en évitant les chocs, collisions ou chutes (si modération des symptômes → réduire l'intensité jusqu'à amélioration)
- Retour progressif aux tâches scolaires ou professionnelles normales
- **Autorisation médicale requise et disparition des symptômes** pour la reprise des activités sportives de contact ou activités à risque (entraînement sans restriction, compétition)

LES SYMPTÔMES PERSISTENT APRÈS 30 JOURS ?

Si **1 mois** après votre commotion cérébrale, vous présentez encore des **symptômes** tels que :

- de la fatigue persistante
- des troubles de la concentration et/ou mémoire,
- des maux de tête
- des troubles du comportement, de l'irritabilité, de l'impulsivité

Contactez votre **médecin traitant**.

NOTES

Détaillez l'évolution des symptômes ou de votre rétablissement pour le partager à votre médecin :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....